

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bentuk gerak badan atau aktivitas yang bertujuan menguatkan dan menyehatkan badan, selain itu olahraga dapat berfungsi mendapatkan prestasi dari setiap cabang – cabang olahraga, dari cabang olahraga yang biasanya berprestasi salah satunya adalah futsal. Permainan atau olahraga futsal memiliki perkembangan yang pesat dan diminati semua kalangan, karena permainan yang mudah dilakukan dan beregu yang membutuhkan kekompakan antar pemain (Nenggala, 2006).

Futsal merupakan olahraga yang sangat populer di Indonesia dan di seluruh dunia yang menuntut setiap pemain atau tim harus memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang baik agar mendapatkan hasil yang maksimal. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, serta dilakukan di dalam ruangan atau di luar ruangan(Lukman Yudianto, 2009 dalam Novianda *et al*, 2014)

Beberapa komponen fisik yang perlu mendukung setiap pemain untuk menyelaraskan dengan dengan *shooting, passing, skill* dan beberapa gerakan yang lain dimana seorang harus mempunyai daya tahan, kardiovaskuler, kelentukan, kecepatan gerak, kelincahan, reaksi, koordinasi, daya tahan otot dan kekuatan otot. Persiapan tersebut harus dilakukan dari usia dini dan secara bertahap. Peregangan jadi awal dan tempat terakhir di bagian dari aktivitas fisik karena itu itu sangat membantu untuk persiapan untuk melaksanakan kegiatan dibandingkan dengan lebih cepat dan mempercepat pemulihan otot dari

kelelahan. Apabila latihan terlalu monoton dan tidak biasa berkembang maka kualitas pemain akan menurun atau tidak ada peningkatan kualitas pemain, akibatnya prestasi akan menurun serta pencapaian yang diperoleh kurang maksimal (Kutlu, *et al.* 2014).

Fleksibilitas dianggap sebagai salah satu komponen penting pencegahan dan rehabilitasi cedera. Menurut Davis *et.al* (2005) mengatakan bahwa fleksibilitas otot merupakan aspek penting dalam olahraga karena kurangnya *stretching* dan kurangnya fleksibilitas otot akan menyebabkan cedera otot dan group otot *hamstring* sering terkena cedera. Prevalensi dari kejadian cedera *hamstring* sendiri menurut *american football* lebih dari 40%, sedangkan di Australian rules menduduki urutan ketiga setelah cedera *ankle* dan lutut dengan presentase angka cedera *hamstring* 16%. Penyebabnya sendiri penurunan fleksibilitas *hamstring* akibat kelelahan dan memendeknya otot *hamstring*. Sehingga adanya penurunan fleksibilitas otot *hamstring* para atlet khususnya sepakbola rawan dan rentan terjadi cedera otot *hamstring* (Rogan, *et.al* 2013).

Menurut kabar berita majalah RSON milik KEMENPORA menyebutkan selama tahun 2015 hingga 2017, RSON menjadi tim medis pada penyelenggaraan lima kompetisi olahraga diantara lain yaitu, sepakbola dan futsal untuk jenjang kompetisi adalah nasional dan internasional. Jumlah keseluruhan peserta 1390, yang cedera 87 orang. Angka kejadian cedera rata-rata 6,3 %, terendah : Sepeda Gunung (3%) dan tertinggi Karate (7,1%). Tidak didapatkan cedera yang mengancam nyawa dan anggota tubuh. Jumlah cedera berat 8 kasus (0,6 %), cedera sedang 45 kasus (3,2 %) sedangkan cedera ringan 34 kasus (2,5%) serta futsal masuk dalam kategori cedera ringan (Supartono, 2015).

Menurut Wismanto, 2011 ada beberapa aspek yang ada dalam komponen futsal sendiri mengalami masalah seperti *agility*, fleksibilitas, *speed*, *power*, *strength*, dan koordinasi. Selanjutnya di dalam penelitian ini untuk membahas salah satu aspek peregangan. Peregangan digunakan untuk meningkatkan kemampuan perpanjangan jaringan lunak, sehingga meningkatkan fleksibilitas otot dengan memanjang struktur yang telah disingkat secara cepat dan telah menjadi *hipomobile* selama periode waktu. Peregangan adalah kegiatan umum yang dilakukan oleh atlet, orang dewasa yang lebih tua, pasien rehabilitasi, dan siapa saja yang berpartisipasi dalam program kebugaran. (Wanave, *et al.* 2016)

Fisioterapi sebagai salah satu tenaga yang berperan sebagai upaya pengembangan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan modalitas fisik, agen fisik, mekanis, gerak, dapat melatih atlet Wismanto (2011). Untuk mengatasi masalah pemendekan yang terjadi serta meningkatkan kerja otot *hamstring* secara optimal, maka dibutuhkan suatu terapi atau latihan yang bersifat mengulur jaringan otot yang mengalami atau pemendekan yang dikenal dengan istilah *stretching*. Metode latihan *contract relax stretching* untuk meningkatkan fleksibilitas otot *hamstring* atlet itu sendiri. *Contract relax* merupakan salah satu teknik dalam *proprioceptive neuromuscular fascilitation (PNF)* yang melibatkan kontraksi *isometric* dari otot yang mengalami spasme atau ketegangan yang diikuti fase relaksasi kemudian diberikan *stretching* secara pasif dari otot yang mengalami ketegangan (M. Irfan, Natalia, 2008).

Banyak metode latihan untuk mengatasi masalah pemendekan otot *hamstring* serta meningkatkan kapasitas kerja otot, salah satu latihan yang bersifat penguluran jaringan otot yang mengalami pemendekan yang disebut

sebagai *stretching*. Metode latihan atau *stretching*nya pun juga bervariasi diantaranya adalah *aktive stretching*, *pasive stretching*, *static stretching*, *dynamic stretching*, *manual stretching*, *intermittent stretching*, *balistic stretching*, *self stretching*, *mecanical stretching*, dan *PNF stretching* (Wiguna, *et al.* 2016).

Contract relax stretching merupakan kontraksi secara *isotonic* melawan tahanan pada otot yang mengalami ketegangan kemudian diikuti dengan pemberian relaksasi. Teknik *contract relax stretching* memberikan efektivitas dalam proses pemanjangan stuktur *soft tissue* seperti *fascia*, *muscle*, *ligament* dan *tendon* sehingga dapat meningkatkan LGS dan penurunan nyeri akibat pemendekan *soft tissue* (Wiguna, *et al.* 2016).

Pada saat gerakan menendang, *passsing*, kontrol bola atas dan gerakan kuda-kuda fleksibilitas otot *hamstring* memegang peranan penting. Fleksibilitas sangat penting untuk semua gerakan dan perubahan dalam fleksibilitas dapat menyebabkan pemuatan *abnormal* dari sistem muskuloskeletal yang dapat menyebabkan cedera. Mempertahankan fleksibilitas *hamstring* dan *low back* dapat mencegah cedera muskuloskeleta akut dan kronis, masalah punggung bawah, penyimpangan postural, keterbatasan jalan dan risiko jatuh karena otot *hamstring* yang mengalami pemendekan dan kurangnya keseimbangan (Wismanto, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan januari di tim futsal SMKN 1 Jenangan Ponorogo terdapat permasalahan dari beberapa pemain, salah satunya yaitu tentang fleksibilitas *hamstring* yang berakibat pada tendangan yang kurang akurat serta kurangnya kecepatan trobosan atau masuk kedaerah lawa serta transisi menyerang yang selalu monoton tanpa menggunakan

skill yang seharusnya dimiliki oleh semua pemain futsal baik itu posisi *pivot*, *anchor* maupun *defende* dikarenakan dengan karakteristik permainan futsal yang cepat dan terus bergerak, dimana tim yang memiliki kecepatan lebih baik, melakukan pergerakan yang lebih banyak, akan memiliki peluang mencetak gol lebih banyak, yang pada akhirnya akan memenangkan pertandingan.. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti melakukan penelitian dengan judul pengaruh dari metode *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamsting* pada pemain futsal SMKN 1 Jenangan Ponorogo.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamsting* pada pemain futsal SMKN 1 Jenangan Ponorogo?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh dari metode *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot hamstring pada pemain futsal SMKN 1 Jenangan Ponorogo.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengaruh sebelum pemberian *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamsting* pada pemain futsal SMKN 1 Jenangan Ponorogo.
- b. Mengidentifikasi pengaruh sesudah pemberian *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamsting* pada pemain sepak futsal SMKN 1 Jenangan Ponorogo.

- c. Menganalisis pengaruh sesudah dan sebelum pemberian *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* pada pemain futsal SMKN 1 Jenangan Ponorogo.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Mahasiswa Fisioterapi

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam bidang studi fisioterapi sebagai bahan pembelajaran pengaruh *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring*, serta dapat menjadi bahan referensi bagi mahasiswa yang ingin mengkaji lebih lanjut tentang pengaruh *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring* ataupun sebagai penelitian lanjutan.

2. Bagi Pemain futsal

Memberikan informasi dan gambaran tentang *contract relax stretching* terhadap fleksibilitas otot *hamstring*. Selain ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan atlet futsal tentang pentingnya *stretching* guna untuk menambah fleksibilitas otot *hamstring* untuk meminimalisir cedera atau *overstrain* pada otot *hamstring*.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan informasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai masukan untuk diteliti lebih lanjut sekaligus menjadi bahan referensi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama peneliti dan tahun	Judul Penelitian	Variabel penelitian	Instrumen Penelitian	Hasil penelitian
1	Gede noviada, I Nyoman kanca, Gede Eka Budi Darmawan	Metode pelatihan taktis <i>passing</i> berpasangan statis dan <i>passing</i> sambil bergerak terhadap ketrampilan teknik dasar <i>passing control</i> bola futsal	Variabel bebas : pelatihan taktis <i>passing</i> berpasangan Variabel terikat : statis dan dinamis	Pretes dan post tes	<p>Disimpulkan bahwa (1) metode pelatihan <i>passing</i> berpasangan statis berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar <i>passing control</i> bola futsal. (2) metode pelatihan <i>passing</i> sambil bergerak berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar <i>passing control</i> bola futsal.</p> <p>Perbedaan : pada penilitan yang saya lakukan untuk mengetahui pengaruh fleksibilitas <i>hamstring</i> dan penelitian terdahulu mengetahui latihan <i>passing</i></p>
2	Masrum syam, I made muliarta, M.irfan, Nyoman adiputra, Wayan weta, Ali imron	Perbandingan efektivitas kontraksi 25%, 50%, dan 75% dari nilai kontraksi maksimal pada teknik <i>contract relax</i> terhadap peningkatan fleksibilitas otot <i>hamstring</i>	Variabel bebas : <i>Contract relax</i> Variabel terikat : <i>contract relax</i> terhadap peningkatan fleksibilitas otot <i>hamstring</i>	-	<p>Hasil rerata Grup I 16,00(±3,05), Grup II 16,42(±3,23), dan Grup III 15,16(±2,95) dengan nilai probabilitas ($p=0,442$) yang artinya ($p>0,05$) dan dapat dinyatakan secara analisis statistik tidak ada perbedaan yang signifikan antara ke tiga intervensi yang dilakukan.</p> <p>Perbedaan : pada penelitian yang saya lakukan melihat pengaruh fleksibilitas</p>

					otot, sedangkan penelitian terdahulu mengetahui fleksibilitas otot dengan 3 metode
3	Wismanto (2011)	Pelatihan Metode <i>Active Isolated Stretching</i> Lebih Efektif Daripada <i>Contract Relax Stretching</i> dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot <i>Hamstring</i>	Variabel bebas : Fleksibilitas <i>hamstring</i> Variabel Terikat : <i>aktif isolated</i> lebih efektif daripada <i>contract relax stretching</i>	Pretest dan post test	pelatihan metode <i>Active Isolated Stretching</i> lebih efektif daripada <i>Contract Relax Stretching</i> dalam meningkatkan fleksibilitas otot <i>hamstring</i> . Perbedaan : pada penelitian yang saya lakukan untuk mengetahui fleksibilitas, sedangkan pada penelitian terdahulu menggunakan metode AIS dan CRS
4	Subagyo Irianto (1, Januari 2011)	Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta	Variabel bebas : Siswa Sekolah Sepakbola Variabel terikat : Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola	penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu	Hasil analisis diperoleh Asymp Sig sebesar 0,344 lebih besar dari $p = 0,05$, yang berarti data variabel penelitian berdistribusi normal. Perbedaan : yaitu pada penelitian terdahulu untuk mengetahui kecakapan bermain bola
5	Bakirzoglou, panteleimon, Ioannou Panagiot & Bakirzoglou Fotis	<i>Evaluation of hamstring flexibility by using two different measuring instrument.</i>	Variable bebas : <i>hamstring flexibility</i> Variabel terikat : <i>using two different measuring instrument</i>	Chit	Hasilnya menunjukkan bahwa atlet siswa mendapat skor lebih baik daripada siswa non-atlet hanya ketika mobilitas sendi pinggul diukur dengan goniometer Myrin. Kesimpulannya evaluasi mobilitas

					<p>sendi harus dilakukan dengan menggunakan metode pengukuran yang akan mengisolasi artikulasi pengukuran dari interupsi sendi lain atau tim otot sesuatu yang dicapai oleh penggunaan goniometer <i>Myrin</i> daripada penggunaan Sit dan Uji jangkauan.</p> <p>Perbedaan : pada penilitan terdahulu menggunakan 2 metode.</p>
--	--	--	--	--	---



6	(M. Irfan, Natalia) April 2008	Beda pengaruh autostretching <i>contract relax stretching</i> terhadap penambahan panjang otot <i>hamstring</i>	Variabel bebas : <i>fleksibilitas</i> otot hamstring Variabel terikat : auto stretching dengan <i>contract rilex stretching</i>	<i>purposive sampling</i> yaitu popu-lasi yang datang ke klinik fisioterapi yang memenuhi kriteria diminta kesediaan nya untuk dijadikan sampel serta mengikuti program latihan.	Sebelum diberikan perlakuan sampel terlebih dahulu dilakukan pengukuran panjang otot untuk mengetahui jumlah penambahan panjang otot hamstring. Selanjutnya sampel diberikan program latihan sebanyak 10 kali selama 2 minggu dan kemudian dilakukan pengukuran penguluran otot hamstring kembali untuk menentukan keberhasilan dari latihan yang diberikan. Terdapat duakelompok perlakuan sampel yaitu perlakuan I yang diberi latihan stretching otot hamstring dengan menggunakan latihan auto stretching dan kelompok perlakuan II diberi latihan stretching otot hamstring dengan menggunakan latihan <i>contra ctrelex stretching</i> . Perbedaan : pada penelitian terdahulu menggunakan 2 metode untuk mengetahui fleksibilitas <i>hamstring</i> .
---	--------------------------------	---	--	--	--